

Mental Health Check In

Δωρεάν ψηφιακή υποστήριξη ψυχικής υγείας για τα σκαμπανεβάσματα της ζωής

Αν νιώθετε κατάπτωση, ανησυχία, άγχος ή σύγχυση, ο Έλεγχος Ψυχικής Υγείας Medicare (Medicare Mental Health Check In) προσφέρει υποστήριξη για να σας καθοδηγήσει μέσα από τις προκλήσεις της ζωής.

Μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε δωρεάν, εμπιστευτική, υψηλής ποιότητας στήριξη στο διαδίκτυο χωρίς να απαιτείται παραπεμπτικό ή διάγνωση.

Πώς μπορεί να βοηθήσει ο Έλεγχος Ψυχικής Υγείας Medicare

Ο Έλεγχος Ψυχικής Υγείας Medicare προορίζεται για άτομα που αντιμετωπίζουν ήπια προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως στρες, άγχος και πεσμένη διάθεση.

Η διαδικτυακή υπηρεσία σας υποστηρίζει για να νιώθετε καλύτερα αναπτύσσοντας πρακτικές δεξιότητες και δίνοντάς σας εργαλεία που μπορείτε να χρησιμοποιείτε κάθε μέρα. Αυτό περιλαμβάνει τρόπους για να διαχειρίζεστε τις ανησυχίες σας, να βελτιώνετε τον ύπνο ή να αναπτερώνετε τη διάθεσή σας.

Ο Έλεγχος Ψυχικής Υγείας Medicare προορίζεται για άτομα ηλικίας 16 ετών και άνω, που ζουν στην Αυστραλία. Δεν χρειάζεται να είστε Αυστραλός πολίτης για να έχετε πρόσβαση σε υποστήριξη.

Φροντίστε την ψυχική σας υγεία με δωρεάν υποστήριξη μέσω διαδικτύου και τηλεϋγείας

Ο Έλεγχος Ψυχικής Υγείας Medicare μπορεί να σας βοηθήσει με τρόπο που ταιριάζει στις ανάγκες και τους στόχους σας.

Επιλέξτε το είδος υποστήριξης που είναι κατάλληλο για εσάς. Μπορείτε να χρησιμοποιείτε τα διαδικτυακά εργαλεία στον δικό σας χρόνο, ή μπορείτε να λαμβάνετε καθοδήγηση όταν τα χρησιμοποιείτε με την υποστήριξη ενός ειδικευμένου επαγγελματία ψυχικής υγείας μέσω τηλεϋγείας.

Διατίθενται επίσης πρόσθετοι πόροι για άτομα που αναζητούν βοήθεια, καθώς και για οικογένειες, φροντιστές και άλλους που στηρίζουν κάποιον με την ψυχική του υγεία.

Ξεκινήστε σήμερα με πρακτικές δεξιότητες για την καθημερινή ζωή

Για περισσότερες πληροφορίες ή για να μάθετε αν η υπηρεσία είναι κατάλληλη για εσάς, καλέστε την Ψυχική Υγεία Medicare στο **1800 595 212**

(8:30πμ έως 5μμ τις εργάσιμες ημέρες, εκτός από τις επίσημες αργίες) ή επισκεφθείτε το mentalhealthcheckin.gov.au/other-languages.



Όταν τηλεφωνήσετε, ένας εκπαιδευμένος επαγγελματίας θα σας ακούσει, θα σας βοηθήσει να αξιολογήσετε τις ανάγκες σας και θα συνεργαστεί μαζί σας για να καθορίσει εάν αυτή η υπηρεσία είναι κατάλληλη για εσάς.

Αν χρειάζεστε βοήθεια στα Ελληνικά, επικοινωνήστε μαζί μας μέσω της Υπηρεσίας Μετάφρασης και Διερμηνείας (TIS National) στο 131 450.



Αν αυτή η υπηρεσία δεν είναι κατάλληλη για εσάς, θα σας συνδέσουν με μια πιο κατάλληλη υπηρεσία, οπότε δεν χρειάζεται να επαναλάβετε την ιστορία σας.

Όταν τηλεφωνήσετε, μπορείτε να ζητήσετε διερμηνέα. Διατίθενται υπηρεσίες διερμηνείας σε περισσότερες από 150 γλώσσες, ώστε να μπορείτε να μιλάτε στη γλώσσα με την οποία αισθάνεστε πιο άνετα.

Ιδιωτικό απόρρητο και εμπιστευτικότητα

Ο Έλεγχος Ψυχικής Υγείας Medicare ακολουθεί αυστηρές διαδικασίες εμπιστευτικότητας και πληροί όλα τα Εθνικά Πρότυπα Ασφαλείας και Ποιοτικής Ψηφιακής Ψυχικής Υγείας.

Οι πληροφορίες σας αποθηκεύονται με ασφάλεια εντός Αυστραλίας, είναι προσβάσιμες μόνο από τους επαγγελματίες υγείας που σας υποστηρίζουν και αποκαλύπτονται σε τρίτους μόνο με τη συγκατάθεσή σας.